





Misión de SBCS

SBCS fortalece a las comunidades apoyando el bienestar y la prosperidad de los niños, jóvenes y familias de San Diego.

Los Beneficios de Incorporar la Atención Plena en la Educación Infantil

Nubia Soto, Program Director, Mi Escuelita

Liza Bolanos, Clinical Supervisor, SBCS



Actividad Guiada de Atención Plena



Informacion sobre Mi Escuelita



Atención Plena y el Curriculum de Amabilidad

- ▶ Definición de Atención Plena
- ▶ Introducción al Curriculum de Amabilidad
- ▶ Impacto que generan las actividades de atención plena
 - ▶ Atención mejorada
 - ▶ Regulación emocional
 - ▶ Mayor compasión
 - ▶ Reducción de estrés y ansiedad



Poniendo en Practica la Atención Plena en Mi Escuelita





Actividad en Grupo

Atención Plena y Autocuidado del Personal

- ▶ Imagínesse un escenario que sucede a menudo cuando se trabaja con niños pequeños o padres con estrés múltiple.
 - ▶ Un padre llega tarde con un niño llorando.
 - ▶ Un padre aparece sin máscara o un niño aparece con síntomas de COVID pero el padre niega cualquier problema
- ▶ ACE's for those in the helping profession
- ▶ Trauma Indirecto
 - ▶ Historia de Margarito
- ▶ Cuerpo y Mente

Atención Plena Ayuda a los Adultos...

- ▶ entender mejor nuestras emociones
- ▶ comunicarse de manera más efectiva con los estudiantes
- ▶ Ayúdanos a relacionarnos mejor con los estudiantes que tienen dificultades
- ▶ configurar un salón de aprendizaje positivo
- ▶ fortalecer nuestra relación con los estudiantes
- ▶ reducir la velocidad cuando lo necesitemos
- ▶ nos ayuda a construir una comunidad

Recursos



Kindness Curriculum:

<http://www.mindfulmomentsinedu.com/uploads/1/8/8/1/18811022/kindnesscurriculum.pdf>

Self Care Website

www.Gritx.org

Mindful Schools- Training

<https://www.mindfulschools.org/>

Contactos

- ▶ Liza Bolanos
 - ▶ lbolanos@csbcs.org , 619-438-1017
- ▶ Nubia Soto
 - ▶ nsoto@csbcs.org, 619-420-0116

